

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
LAY UP SHOOT ATLET BOLA BASKET
DI SMK NEGERI 1 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan**



Oleh

**WINDA PRIMADONA
NIM. 74406**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* ATLET
BOLA BASKET DI SMK NEGERI 1 SIJUNJUNG**

Nama : Winda Primadona
NIM : 74406
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 1 002

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan
terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Atlet Bola Basket
di SMK Negeri 1 Sijunjung
Nama : Winda Primadona
NIM : 74406
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 31 Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	2.
3. Anggota	: Drs. H. Arsil, M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	3.

ABSTRAK

Winda Primadona. 2011. Skripsi. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Bola Basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.

Kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung belum maksimal, hal tersebut mungkin disebabkan teknik *lay up* belum sempurna, tumpuan kaki saat *lay up* belum tepat. Dan gerakan dua langkah asih lamban dan tidak dengan koordinasi gerak yang seimbang, serta lompatan terakhir saat *lay up* tidak dengan daya ledak otot tungkai. Tujuan penelitian adalah untuk melihat Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah korelasional, dengan populasi atlet putra bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung yang berjumlah 17 orang. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data adalah test daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*, test kelincahan dengan *sattle run test* dan kemampuan *lay up shoot* dengan tes kemampuan *lay up shoot*. Data dianalisis dengan statistik parametrik yaitu formula regresi ganda dengan program komputerisasi SPSS versi 15.0 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menyatakan bahwa: 1) Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan dan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *lay up shoot*. Karena hasil koefisien korelasi bernilai $0.500 > r\text{-tab } 0.482$. Sedang kontribusi yang diberikan sebesar 25% terhadap kemampuan *lay up shoot*. 2) Kelincahan memiliki hubungan dan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *lay up shoot*. Karena hasil koefisien korelasi bernilai $0.574 > r\text{-tab } 0.482$. Sedangkan kontribusi yang diberikan sebesar 32.9% terhadap kemampuan *lay up shoot*. 3) Secara bersama daya ledak otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan dan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *lay up shoot*. Karena hasil koefisien korelasi bernilai $0.629 > r\text{-tab } 0.482$. Sedangkan kontribusi yang diberikan sebesar 39.6% terhadap kemampuan *lay up shoot*.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Bola Basket, Kemampuan *Lay Up Shoot*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincihan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Ketua Jurusan beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku dosen pembimbing I sekaligus penasehat akademik dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku dosen pembimbing II. Dimana telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis selama ini.
4. Tim penguji (Drs.H. Arsil, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs.Qalbi Amra, M.Pd), yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
6. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sijunjung, yang telah meberikan kesempatan pada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Atlet bola basket putra SMK Negeri 1 Sijunjung, yang telah banyak meluangkan waktunya dan tenaga selama peneliti mengambil data penelitian
8. Pelatih bola basket SMK Negeri 1 Sijunjung yang telah memberikan kesempatan dan membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Penjaskrsek BP 2006

Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan kepada penulis, namun tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Padang, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PENRNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Bola Basket	7
2. Kondisi Fisik	8
3. Daya Ledak Otot Tungkai	13
4. Kelincahan	15
5. <i>Lay Up Shoot</i>	17
B. Kerangka Konseptual	24

C. Hipotesis	25
--------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	35
1. Deskripsi Data Penelitian	35
2. Uji Persyaratan Analisis.....	38
3. Analisis Korelasi Data Penelitian	39
B. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKAN	53
------------------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional no.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram. Bompas (1994:56) menyatakan bahwa latihan (*training*) merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi.

Kondisi fisik yang optimal dapat diraih melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram. Latihan dimaksud bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (Bompas dalam Madri, 2005:1). Apabila kondisi fisik diperhatikan dengan serius oleh seorang atlet maka kemungkinan besar prestasi yang akan dicapai akan lebih maksimal. Yang termasuk dari komponen kondisi fisik antara lain adalah kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan koodinasi. Dari sekian banyak komponen kondisi fisik di atas daya ledak dan kelincahan merupakan unsur yang sangat penting dalam menentukan fisik seseorang pemain bola basket.

Daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam segala kegiatan olahraga. Salah satunya pada olahraga bola basket, dimana daya ledak sangat berperan pada setiap gerakan-gerakan dalam bermain. Namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting seperti shooting, passing, dribbling, rebounding, devending dan bergerak dengan bola maupun tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai yang didukung oleh kemampuan kondisi fisik maksimal. Selanjutnya Corbin dalam Basirun (2006:16) mengemukakan daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif. Daya ledak mempengaruhi kekuatan dan kecepatan, baik kecepatan rangsangan maupun kecepatan kontraksi otot. Daya ledak tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot saja, tetapi juga ditentukan oleh jarak dan jumlah otot yang berkontraksi setiap menitnya. Daya ledak mempunyai peranan penting, artinya dalam permainan bola basket elemen kondisi ini merupakan komponen yang menentukan dalam suatu gerakan tertentu. Tanpa kondisi dimaksud tubuh tidak dapat memproyeksikan arah gerakan secara cepat dan tepat.

Sedangkan kelincahan yang dimaksud dari pemain basket adalah “merupakan dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan bola basket” (Sajoto, 1988:35). Harsono (1988:33) menyatakan tentang kelincahan sebagai berikut “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Kelincahan dalam melaksanakan teknik *lay up*

shoot sangat diperlukan terutama pada saat mendribbling bola atau menggiring bola dan melakukan gerakan dua langkah.

Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan posisinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam system energik, bentuk gerak, metode latihan dan lain sebagainya, yang dapat digunakan sebagai kegiatan olahraga. Sesuai dengan moto olimpiade modern “*Citius-Tortitius- Altius* (makin cepat, makin tinggi, makin kuat) sangat ditentukan kinerja kemampuan kondisi fisik”.

Permainan bola basket terfokus pada penguasaan teknik *shooting*, karena keterampilan ini merupakan suatu kemampuan nyata secara langsung dalam permainan, tentunya harus didukung pula oleh kemampuan kondisi fisik yang baik pula. Secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan saat bermain adalah *lay up*. Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Sodikun, 1999:64). Menurut Sukintaka (1979:23), *lay up shoot* adalah “tembakan yang dilakukan dengan jarak yang dekat sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah”.

Teknik awalan melakukan *lay up shoot* ada dua cara yaitu : 1) melalui operan atau *passing* dari kawan. 2) menggiring bola. Dari kedua awalan

tersebut yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah *lay up shoot* dengan dengan operan atau melalui *passing*.

Kenyataannya di lapangan pada atlet SMK Negeri 1 Sijunjung kemampuan *lay up shoot* yang dilakukan belum maksimal, pengamatan yang penulis lakukan saat mereka berlatih dan bertanding teknik *lay up shoot* yang dilakukan oleh atlet belum sempurna, di samping itu tumpuan kaki pada saat melakukan *lay up shoot* belum tepat. Dan masih lambatnya gerakan pada saat menggiring bola dan melakukan gerakan dua langkah serta tidak diiringi dengan koordinasi gerak yang seimbang. Di samping itu lompatan saat *lay up shoot* tidak dilakukan dengan daya ledak otot tungkai yang maksimal.

Dari pernyataan di atas dan pengamatan yang telah penulis lakukan, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lanjutan mengenai “Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul yaitu sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelincahan.
3. Kemampuan teknik *lay up shoot*
4. Kemampuan *shooting*.
5. Koordinasi gerak.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka tidak semua masalah yang terdapat pada identifikasi masalah tersebut yang akan diteliti. Mengingat keterbatasan referensi dan waktu maka penelitian ini dibatasi hanya melihat :

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelincahan

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung?
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung?
3. Apakah daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diungkapkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk melihat daya ledak otot tungkai atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.
2. Untuk melihat kelincahan atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.

3. Untuk melihat kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.
4. Untuk melihat daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.
5. Untuk melihat kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.
6. Untuk melihat daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan kegunaan penelitian yang dikemukakan dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada FIK UNP.
2. Atlet sebagai bahan masukan dalam mengembangkan kemampuan dan bakat untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
3. Pelatih bola basket SMKN 1 Sijunjung sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pelaksanaan pembinaan atlet basket.
4. Merangsang peneliti lain untuk melengkapi keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini dengan mengadakan penelitian lebih lanjut.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Bola Basket

Bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 5 orang pemain dalam setiap regu yang berusaha memasukan bola kedalam ring untuk memperoleh angka. Sodikun (1999:24) mengemukakan :

Bola basket adalah olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang sangat kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang paling menunjang misalnya sebelum melempar bola, anak terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana cara memegang bola. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan benar maka masing-masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu, dan selanjutnya perlu adanya koordinasi antara unsur gerak yang satu dengan yang lainnya.

Menurut kutipan di atas dapat dikatakan bahwa bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur-unsur gerakan yang sangat banyak sekali, oleh karena itu seorang pemain bola basket harus memahami seluruh gerakan yang ada di dalam permainan bola basket.

Selanjutnya *Federation International Bola basket Association* dalam (Sodikun, 1999:24) mengemukakan: “teknik-teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh seorang pemain bola basket dapat dikelompokkan dalam teknik: melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), berhenti

(*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivoting*), menjaga lawan (*guarding*), dan *foot work*".

Sebelum melakukan teknik dasar di atas, maka hal pertama yang dilakukan hendaklah mencoba memegang bola basket, kemudian raba, pantulkan, lemparkan, dan mainkan, sehingga dapat mengenal karakteristik bola. Gunanya dapat merasakan kerasnya bola, lentingan bola, dan kasarnya permukaan bola. Cara memegang bola adalah modal utama untuk melakukan gerakan-gerakan berikutnya. Bola dikuasai dengan dua tangan dimana jari-jari dibuka tetapi tidak dipaksakan, telapak tangan tidak mengenai bola. Dengan memegang bola secara benar, maka akan lebih memudahkan untuk melanjutkan gerakan berupa mengoppor, mengiring, menembak bola dalam *ring*.

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995:57). Peningkatan kondisi fisik mempunyai tujuan meningkatkan fisik atlet ke kondisi puncak.

Untuk meningkatkan kondisi fisik ada dua jalan secara metodis, yaitu peningkatan fisik umum dan peningkatan fisik khusus. Yang termasuk peningkatan fisik umum adalah: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan. Sedangkan yang termasuk

peningkatan fisik khusus adalah stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan (Suharno, 1986:35).

Adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8-10) ada 10 komponen yaitu sebagai berikut :

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Menurut Harsono (1988:176) Kekuatan adalah Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan salah satu unsur fundamen penting untuk mencapai prestasi maksimal. Kegunaan kekuatan disamping untuk mencapai prestasi maksimal juga untuk mempermudah mempelajari tehnik dan mencegah terjadinya cedera dalam olah raga. Oleh sebab kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

b. Daya Tahan

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam hal ini ada dua macam daya tahan yaitu:

1) Daya Tahan Umum

Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah

secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja otot dengan insensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama

2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Dari uraian di atas jelas daya tahan sangat dibutuhkan untuk melakukan suatu kegiatan apalagi dalam kegiatan olah raga sebab dalam olah raga memerlukan intensitas ketahanan selama olah raga tersebut berlangsung.

c. Daya Ledak Otot

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot sama dengan kekuatan kali kecepatan. Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru, serta gerakan lain yang bersifat *explosive*. Dalam beberapa gerakan olahraga, daya ledak merupakan salah satu kemampuan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan lebih baik dan sangat terampil apabila atlet memiliki kemampuan daya ledak yang baik.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan lain-lain.

e. Daya Lentur/Kelenturan/*Flexibility*

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas pengeluaran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai untuk memperbaiki kelenturan dan memelihara kelenturan tubuh maka kita harus menggerakkan persendian kita pada daerah yang maksimal secara teratur. Daya lentur adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai otot-otot yang elastis.

f. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

g. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

h. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem neuromuskuler tersebut dalam satu posisi dalam sikap efisien selagi kita bergerak.

i. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak yang mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh.

j. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau *feeling* lainnya seperti dalam mengantisipasi datangnya bola harus ditangkap dan lain-lain.

Dari 10 macam kondisi fisik yang telah diuraikan di atas, pada penelitian ini peneliti hanya melihat 2 kondisi fisik yang memiliki hubungan terhadap kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket yaitu daya ledak otot tungkai dan kelincahan.

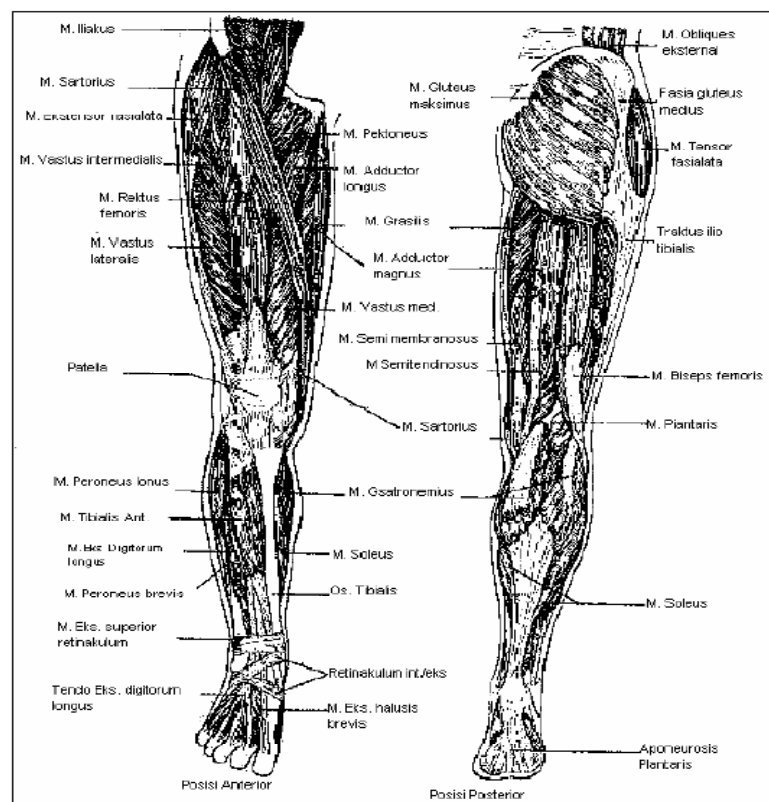
3. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995:8). Lebih lanjut diungkapkan bahwa power otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. Jadi dapat dirumuskan $power = kecepatan \times kekuatan$. Selain itu menurut Harsono (1988:200) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Untuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas lompat tinggi, tolak peluru serta gerakan lain yang bersifat eksplosif, termasuk didalamnya adalah bola basket.

Daya ledak yang akan diukur dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai. Tungkai tersusun dari tulang *femur*, *patella*, *tibia*, *fibula*, *tarsal* terdiri dari (*talus*, *calcaneus*, *navicular*, *cuboid*, *lateral cunciform*, *intermediate cunciform* dan *medial cunciform*), *metatarsal*, *phalanges* (*distal*, *midlle* dan *proximal*). Sedangkan otot yang menyusunnya terbagi menjadi dua yaitu : 1) otot tungkai atas meliputi a) *M. abductor femuris* (*M. abductor maldamus* sebelah kanan, *M. abductor brevis* sebelah tengah, *M. abductor longus* sebelah luar), b) *M. rectus femuris*, c) *M. vastus lateralis eksternal*, d) *M. vastus medialis internal*, e)

M. vastus intermedialis, f) *M. biceps femoris* berfungsi membengkokkan paha, g) *M. semi membranous*, h) *M. semi tendinaseus*, i) *M. Sartorius*.

Sedangkan otot tungkai bawah terdiri dari a) otot tulang kering depan *M. tibialis*, b) *M. eksentor talangus longus*, c) *gastroknimeus* d) *tendo Achilles*, e) *M. falangus longus*, f) *M. tibialis posterior* (Sodarminto, 1992:60)



Sumber: (Syaiyuddin, 1997:43)

Gambar 1. Otot-Otot Tungkai

Daya ledak sangat penting dalam melakukan *lay up shoot*, karena untuk dapat melompat setinggi mungkin mendekati keranjang setinggi 305 cm dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang baik. Lompatan vertikal dalam bola basket termasuk didalamnya adalah *lay up shoot* merupakan

kombinasi antara kecepatan vertikal suatu benda dan pengangkatan vertikal. Saat-saat ketika gaya horizontal berubah menjadi gerakan vertikal pada bola basket termasuk membawa bola dan melakukan tembakan dibutuhkan daya ledak yang baik.

4. Kelincahan

Dalam kamus bahasa Indonesia, Purwadarminata (1986:22) menyatakan “kelincahan berasal dari suku kata kelincahan yang berarti gesit atau cekatan”. Kelincahan merupakan bagian komponen dari kondisi fisik yang sangat penting peranannya dalam peningkatan prestasi olahraga pada umumnya“. Sedangkan menurut Sajoto (1988:41) mengatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah di daerah tertentu”.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lain saling mendukung, menurut Sajoto (1988:35) menjelaskan “kelincahan adalah merupakan dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam salah satu permainan bola basket”. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan, selanjutnya Harsono (1988:33) menyatakan tentang kelincahan sebagai berikut “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubahs arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tnpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas, dapat diartikan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dan posisi tubuh atau bagian anggota tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh sesuai situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Demikian kelincahan sangat diperlukan pada semua cabang olahraga.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1986:33) juga mengemukakan bahwa :

Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan, diantaranya “(a) kecepatan reaksi (b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi (c) kemampuan untuk mengatur keseimbangan (d) tergantung kelentukan sendiri (e) kemampuan untuk mengarahkan gerakan-gerakan motorik.

Suharno 1986:28) membagi kelincahan sebagai berikut :

(a) Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan (b) kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Untuk mengembangkan atau meningkatkan kelincahan diperlukan latihan. Bentuk latihan yang digunakan untuk dapat mengembangkan kelincahan bermain bola basket harus mengacu pada bentuk latihan seseorang dapat bergerak dengan cepat serta merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. Cara mengembangkan atau melatih kelincahan menurut Mathew dalam Suharno (a) guling ke belakang (b) melompat (c)

lari dilanjutkan lompat (d) memperkecil lapangan dan merubah kondisi alat (e) variasi gerakan maju mundur kanan-kiri dan sebagainya (f) mempersulit kondisi tempat.

Dari uraian di atas, jelas untuk mendapatkan kelincahan yang baik, perlu diperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan jenis kelincahan serta cabang olahraga dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Melihat dari uraian terdahulu dapat diambil kesimpulan bahwa betapa pentingnya kondisi fisik dimiliki oleh seseorang, agar dapat melaksanakan atau menjalankan suatu aktifitas dengan sebaik mungkin, hal ini dipertegas lagi oleh Harsono (1988:34) bahwa kondisi fisik yang baik adalah :

- a. Akan ada peningkatan kemampuan dalam sistem sirkulasi dan kerja.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan sebagainya.
- c. Akan ada kemampuan gerak yang lebih baik pada saat latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang sangat cepat dalam organ- organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

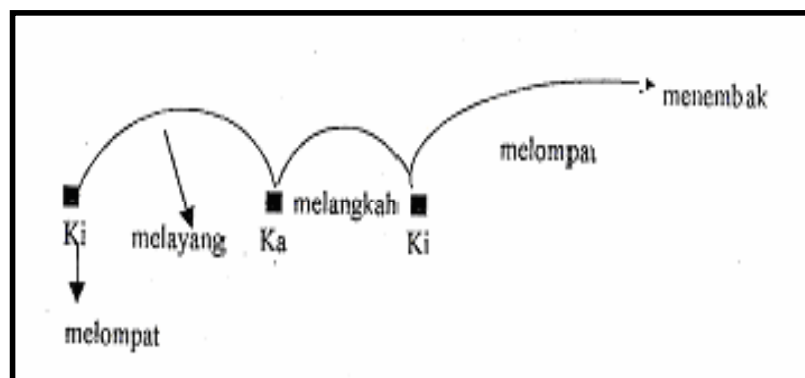
5. Lay up shoot

Lay up shoot adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan basket dengan melakukan lompat – langkah – lompat. Pada lompatan terakhir ini

pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola (Sodikun 1992:64).

Menurut Sukintaka (1979:23), *lay up shoot* adalah “tembakan yang dilakukan dengan jarak sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah”. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring, atau memotong kemudian berlari dan menuju ke arah basket (Sumiyarso, 2002:35).

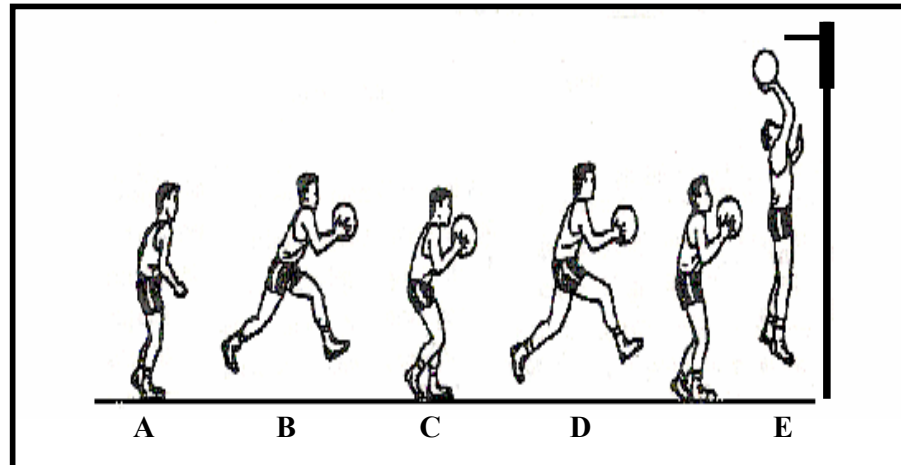
Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkah yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan ring basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara ini adalah yang paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Sodikun, 1992:64). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Sumber : Sodikun, 1992:64

Gambar 2. Langkah *Lay Up Shoot*

Lay up shoot dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melalui operan kawan dan menggiring bola sendiri (Sodikun, 1992:65). Berikut ini adalah gambar untuk melakukan gerakan *lay up*. Momen ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber : Sodikun, 1992:65

Gambar 3. *Lay Up Shoot*

Keterangan :

- A : Sikap melompat
- B : Sikap melayang sambil menerima bola
- C : Sikap melayang untuk melangkah lagi
- D : Melangkah
- E : Sikap menembak

Sesuai dengan peraturan permainan bahwa seorang pemain yang menerima bola saat melayang, maka pemain tersebut diperbolehkan untuk menambah langkah 2 (dua) hitungan, dan hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan. Langkah *lay up* dapat dilakukan sebagai berikut : bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kanan di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kanan

mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan tiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan. Yaitu pada saat tercapainya titik tertinggi dan sedekat mungkin dengan simpai, sesaat dalam keadaan berhenti di udara (Sarumpaet, dkk., 1992:235). Begitu juga sebaliknya bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan.

Menembak, khususnya *lay up shoot* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bola basket di samping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*shoot*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar.

Dalam melakukan *lay up shoot* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel (1996:43) “keahlian dasar yang harus dilatih dalam *lay up shoot* adalah keakuratan dalam menembak”. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam *lay up shoot* menurut Sukintaka (1979:23) adalah sebagai berikut :

- a. Saat menerima bola
Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.
- b. Saat melangkah
Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- c. Saat melepaskan bola
Bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Sesuai dengan peraturan permainan bahwa seorang pemain yang menerima bola pada saat melayang, maka pemain itu diperbolehkan untuk menambah langkah 2 hitungan. Adapun 2 langkah itu dapat dilakukan sebagai berikut : “Bila tolakkan pertama dengan kaki kanan langkah pertama kaki kiri dan langkah kedua kaki kanan lagi atau sebaliknya (kiri, kanan, kiri)”.

Menurut Wissel (1996:61) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan *lay up shoot* yaitu:

- a. Fase persiapan: (1) langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, (2) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, (3) bahu rileks, (4) tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola, (5) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, 6) siku masuk dan rapat
- b. Fase pelaksanaan: (1) angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, (2) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, (3) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.
- c. Fase *follow through*: (1) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, (2) tangan ke atas.

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *lay up shoot* menurut Wissel (1996:62-63) adalah:

- a. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang ke depan atau ke samping) dari pada melompat tinggi.
- b. Sebelum melakukan tembakan, bola diputar kearah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.
- c. Anda kehilangan perlindungan dan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.
- d. Tembakan anda berputar dari samping, menghasilkan gerakan bola yang berputar menjauhi ring.
- e. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan ke luar. Dengan sedikit persentuhan dengan tangan anda, tembakan jatuh rendah.
- f. Setelah melakukan *lay up shoot* anda tidak siap merebutnya kembali atau gagal melakukan *rebound*.

Lay up shoot dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

- a. *Lay up shoot* melalui operan lawan

Cara ini dilakukan melalui operan kawan secara tepat (bola setinggi dada), atlet berusaha menjemput bola sambil melompat, dan pada saat melayang inilah hendaknya penangkapan bola dilakukan. Setelah itu menumpu kaki yang lain lagi untuk melompat sambil membawa bola untuk ditembakkan. Cara melatih *lay up shoot* ini adalah : tentukan seorang pemain di bawah ring basket sambil memegang bola. Pemain yang lain berderet di garis samping di tengah lapangan. Satu dengan menangkap bola dari teman (di bawah ring basket) dan diteruskan dengan tembakan. Setelah menembak kemudian menggantikan pelempar bola di bawah ring basket, dan pelempar pindah ke belakang sederetan pemain dekat garis samping. Pemain urutan kedua melakukan *lay up shoot* dan terus menggantikan sebagai pelempar. Begitu seterusnya sehingga giliran latihan hampir

sama bagi setiap pemain lamanya latihan ini tergantung kepada pertimbangan pelatih sendiri.

Variasi latihan dapat diciptakan sendiri oleh pelatih, misalnya bola berasal dari penembak, lempar kepelempar di bawah ring basket, kemudian dilempar kembali kepenembak yang segera melakukan *lay up shoot*. Dapat juga dilakukan dengan mengiring sendiri dilanjutkan *lay up shoot*.

b. *Lay up shoot* melalui mengiring bola

Cara ini dilakukan dengan mengiring bola sendiri menuju ke ring basket, setelah dekat ke ring basket kemudian melaksanakan *lay up shoot* tergantung pada perkiraan dan keterampilan masing-masing. Penangkapan bola dilakukan dari pantulan bola dari lantai sambil melayang (melompat) – melangkah – melompat untuk menembak persis seperti *lay up shoot* yang dilakukan bola dari teman. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola, yaitu dari teman dan dari diri sendiri disaat mengiring. Tujuannya adalah sama, yaitu melakukan tembakan sedekat-dekatnya pada ring basket. Cara melatihnya juga hampir sama dapat dilakukan dengan ayunan tangan satu atau dua ditembakkan dari arah bawah kepala (*underhand lay up shoot*), dan dengan ayunan tangan satu atau dua ditembakkan dari atas kepala (*overhead lay up shoot*).

Kedua cara ini nampak berbeda, namun saat melepas bola adalah sama, yaitu sesaat mencapai titik tertinggi berhenti diudara. Ketepatannya

dapat dilakukan melalui ulangan atau latihan. Bentuk latihan dapat bervariasi tergantung kreativitas pelatih.

Dari pelaksanaan gerakan *lay up shoot* ini sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh atlet seperti yang dikemukakan oleh Sudikoen (1999) adalah “loncatan kurang tinggi, melepaskan bola sejalan dengan lompatan, keseimbangan belum mantap serta melepaskan bola bersamaan dengan naiknya badan ke atas (belum mencapai titik tertinggi)”. Untuk mengurangi kesalahan-kesalahan itu perlu ditingkatkan latihan *lay up shoot* yang berguna untuk melatih akurasi tembakan atlet.

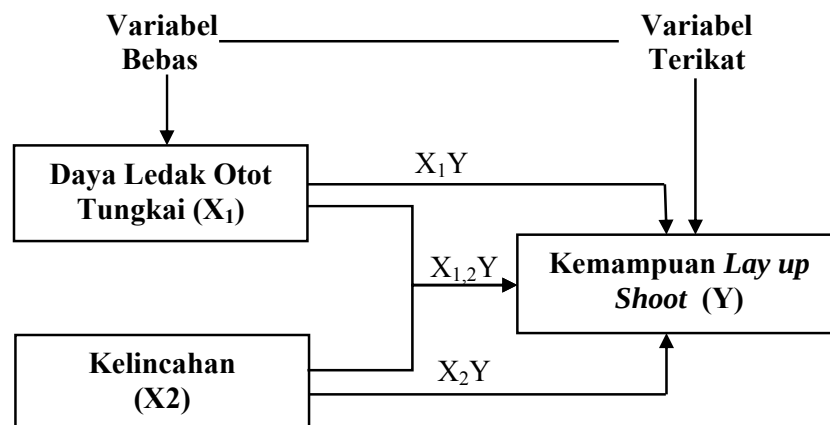
B. Kerangka Konseptual

Daya ledak otot tungkai dan kelincahan merupakan komponen yang paling penting dan akan mempengaruhi tingkat kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan *lay up shoot* dengan baik. Dalam gerakan *lay up shoot* dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan kelincahan yang maksimal untuk dapat melakukan gerakan ini dengan sempurna. Kelincahan sangat perlu dalam melakukan gerakan *lay up shoot* supaya dapat melakukan gerakan dengan benar dan bagus. Sedangkan daya ledak otot tungkai diperlukan untuk pada saat melakukan lompatan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bila ditinjau dari aspek pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai dan kelincahan yang baik akan menguntungkan untuk dapat mengarahkan serangan kesasaran yang diinginkan dalam mencetak point. Jadi secara tidak langsung daya ledak otot

tungkai dan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan serangan melalui *lay up shoot* pada cabang olahraga bola basket.

Pada dasarnya penelitian ini mengungkapkan kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan gerakan *lay up shoot* dalam olahraga bola basket di SMK N 1 Sijunjung. Untuk lebih jelasnya serta memudahkan dalam memahami keterkaitan antara kedua variable di atas dapat dilihat pada kerangka konseptual di bawah ini.



Gambar 4: Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan dari landasan teori yang telah dijelaskan tersebut maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.
2. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.

3. Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *lay up shoot* pada atlet bola basket di SMK Negeri 1 Sijunjung.

BAB V P E N U T U P

A. Kesimpulan

1. Daya ledak otot tungkai (X_1), memiliki hubungan dan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *lay up shoot* (Y). Karena dari hasil koefisien korelasi (r_{x_1y}) bernilai $0.500 > r_{-tab} 0.482$, berarti hubungan daya ledak otot tungkai kuat dan hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Sedangkan kontribusi yang diberikan dilihat dari nilai determinasi (r^2) sebesar 0.250. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai sebagai *independent* variable dapat berkontribusi sebesar 25% terhadap *dependent* variabel yaitu kemampuan *lay up shoot*.
2. Kelincahan (X_2), memiliki hubungan dan kontribusi berarti terhadap kemampuan *lay up shoot* (Y). Karena dari hasil koefisien korelasi (r_{x_2y}) bernilai $0.574 > r_{-tab} 0.482$, berarti hubungan kelincahan kuat dan hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Sedangkan kontribusi yang diberikan dilihat dari nilai determinasi (r^2) sebesar 0.329. Artinya bahwa kelincahan sebagai *independent* variabel dapat berkontribusi sebesar 32.9% terhadap *dependent* variabel yaitu kemampuan *lay up shoot*.
3. Secara bersama ($X_{1,2}$) daya ledak otot tungkai dan kelincahan memiliki hubungan dan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *lay up shoot* (Y). Karena dari hasil koefisien korelasi ($r_{x_{1,2}y}$) bernilai $0.629 > r_{-tab} 0.482$, berarti secara bersama hubungan daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kemampuan *lay up shoot* kuat dan hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat

diterima. Sedangkan kontribusi yang diberikan dilihat dari nilai determinasi (r^2) sebesar 0.396. Artinya bahwa daya ledak otot tungkai secara bersama dengan kelincahan sebagai *independent variable* dapat berkontribusi sebesar 39.6% dari *dependent* variabel yaitu kemampuan *lay up shoot*.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Pelatih bola basket SMK Negeri 1 Sijunjung diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil *lay up shoot* yaitu daya ledak otot tungkai dan kelincahan, dan berusaha untuk meningkatkan dengan memperbanyak latihan kondisi fisik yang mempengaruhi peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan atlet dalam melakukan *lay up shoot* dengan maksimal. Dan juga pelatih hendaknya lebih jeli melihat kesalahan-kesalahan atlet dalam melakukan teknik *lay up shoot* dan memperbaiki kesalahan tersebut secara langsung sehingga atlet bisa memperbaiki kesalahan yang dilakukannya dengan harapan teknik *lay up shoot* yang melakukan benar dan mencapai hasil yang maksimal.
2. Atlet basket SMK Negeri 1 Sijunjung diharapkan untuk lebih meningkatkan dan memahami teknik yang mendasari *lay up shoot*, sehingga *lay up shoot* yang dilakukan sesuai dengan prosedur yang berlaku dan memiliki ketepatan yang optimal. Dan berupaya untuk meningkatkan

daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan giat berlatih sehingga *lay up shoot* dilakukan memiliki daya ledak dan kelincahan maksimal.

3. Kepala sekola hendaknya lebih memperhatikan kegiatan pengembangan diri khususnya olahraga basket dengan melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembinaan untuk meningkatkan kualitas latihan sehingga akan tercipta atlet yang hadal dan berkualitas untuk mencapai prestasi.
4. Peneliti yang akan datang, mengingat masih banyaknya faktor-faktor yang menentukan pelaksanaan *lay up shoot* dan apa yang dihasilkan dari penelitian ini bukanlah akhir, sehingga perlu diadakan penelitian lebih lanjut guna memastikan faktor-faktor lain (selain daya ledak otot tungkai dan kelincahan) yang mempengaruhi dan berkontribusi terhadap pelaksanaan *lay up shoot* sehingga nantinya dapat diketahui solusi yang baik untuk mengatasi factor tersebut sehingga *lay up shoot* yang dilakukan mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Basirun. 2006. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturaan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri 1 Matur*. Tesis. Padang : Program Pascasarjana UNP.
- Bompa, O. 1994. *Theori and Methodology Of Trining*. Bandung : Penterjemah, Pascasarjana UNPAD.
- Fox El, Bowers RW, Foss ML. 1993, *The Physiological Basis For Exercise and Sport*. Wisconsin : WCB Brown & Benchmark
- Evlyn. Pearce. C. 1990. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Umum
- Fox El, Bowers RW, Foss ML. 1993, *The Physiological Basis For Exercise and Sport*. Wisconsin : WCB Brown & Benchmark.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdibud.
- Johnson, L. Barry. 1986. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Madri, M. 2005. *Pengaruh Latihan Beban Sub Maksimal Dengan Frekuensi Tinggi dan Rendah Menggunakan Alat Leg-Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Basket(Hipertropi Otot Dipelajari)*. Tesis. Surabaya : Program Pascasarjana.
- Moeloek, Dangsina dan ArjadinoTjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Purwadarminta, W.J.S. 1986. *Kamus dan Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Riduwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC
- Sajoto. Mohammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : DPOK IKIP Semarang.
- , 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.